

KASAM

Livshållning för förståelse och hantering av problem



Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi i Israel, har studerat vad det är som gör att människor håller sig friska och på vilket sätt barn och vuxna kan klara av den stress och de påfrestningar som ständigt uppstår.

I Hälsans Mysterium skriver Aaron Antonovsky om KASAM ”känslan av sammanhang” Han beskriver det som en livshållning som hjälper människor att förstå sin situation och som gör att de kan hantera de problem livet för med sig. Det bygger på tillförsikt och grundläggs i barndomen. Sammanhang i tillvaron upplever man när den är begriplig, hanterlig och meningsfull.

Begriplig

Det betyder att jag förstår varför något sker med mig och i viss mån kan förutse vad som kommer att ske. Det gäller både upplevelser som kommer inifrån mig själv och det som händer i min omgivning. När jag förstår en situation ger det mig en känsla av att saker och ting kommer att ordna upp sig.

Hanterbar

Det betyder att jag upplever och att jag har de resurser som jag behöver för att klara av en situation. Jag kan själv påverka det som sker. Det är inte bara omständigheterna som styr.

Meningsfull

Det innebär att jag känner mig delaktig och motiverad. De krav som ställs på mig upplever jag som utmaningar och jag tycker det känns meningsfullt att engagera mig.

Att kunna uppleva sammanhang, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet är det som hjälper oss ut olika kriser och sorger.

HÄLSOSAM BALANS

Carina Svensson

070/527 81 53

www.halsosambalans.se

svenssoncarina@hotmail.com

carina@halsosambalans.se

Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.

KASAM

Livshållning för förståelse och hantering av problem



Salutogent synsätt

Vår dagliga tillvaro innehåller många situationer som kan ge upphov till stress. Det påverkar spänningstillståndet i kroppen och kan i vissa fall ha en nedbrytande effekt. Hur vida det resulterar i sjukdom eller inte beror på hur vi kan hantera det vi är utsatta för. Det är mycket individuellt och det går därför inte att förutsäga individuella konsekvenser av stress. De flesta människor lyckas ändå hantera sin tillvaro, inklusive den stress som ingår. Det intressanta är att försöka förstå vad det är som får oss att kunna motstå stress och ohälsa.

Aaron Antonovsky vänder på begreppen. Från att som tidigare studerat vad som orsakar stress och vad som gör människor sjuka, visar han istället på vad som positivt påverkar människors hälsa och som gör att människor bättre kan hantera stress. Hans synsätt är salutogent, vilket betyder att han är intresserad av de faktorer som bringar hälsa och förebyggande hälsa.

Aaron Antonovsky beskriver innebörden av det salutogena synsättet så här:

”Om man tänker sig en flod som någon fallit i, så räddar man personen från att drunkna. Detta kan man säga är analogt med hur sjukvården generellt hanterar sjuka. Nästa steg är att man sätter staket runt floden och förhindrar att någon ska falla i. Staketet kan ses som parallell till Socialstyrelsens rekommendationer och varningstexter. Det salutogena perspektivet innebär att man istället lär individen att simma i livets flod.” (Cedeblad 1996.)

Källa: Om barn och stress

HÄLSOSAM BALANS

Carina Svensson

070/527 81 53

www.halsosambalans.se

svenssoncarina@hotmail.com

carina@halsosambalans.se

Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.